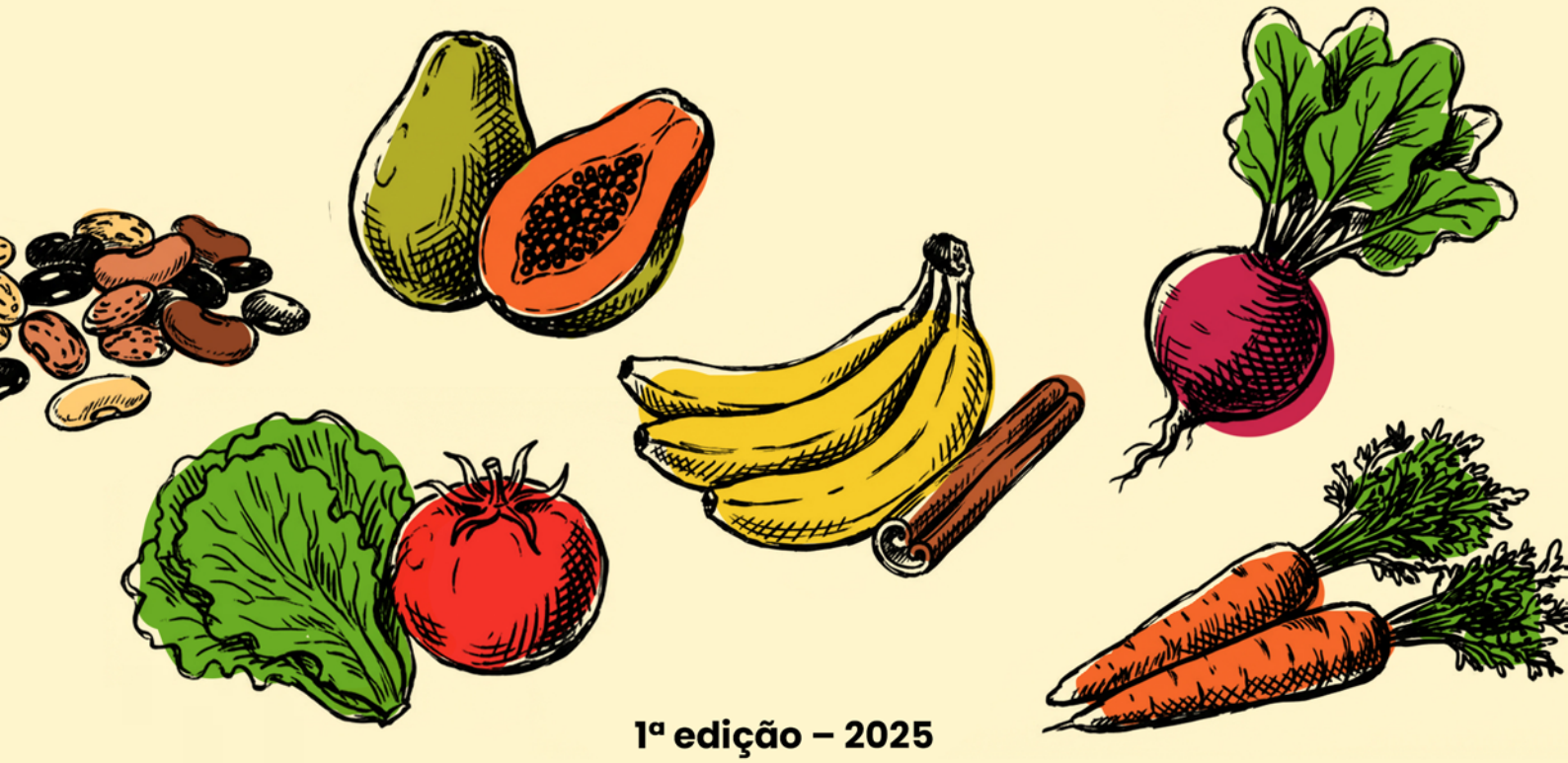
NHAM

NUTRITION FOR
A HEALTHY AND
APPETIZING MEAL

Sabores do NHAM

Educação Alimentar e Nutricional – Alimentação como hábito cultural



1ª edição – 2025

Um livro que **valoriza os saberes do território, fortalece práticas saudáveis e reconhece a comida** como parte da **identidade,** da **história e** do **cuidado** com as crianças.

Este caderno está licenciado com uma Licença Creative Atribuição--NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional. (CC BY-NC-ND 4.0).

Isso significa que você deve dar o crédito apropriado, prover um link para a licença e indicar se mudanças foram feitas. Você deve fazê-lo em qualquer circunstância razoável, mas de nenhuma maneira que sugira que o licenciante apoia você ou o seu uso.

Você não pode usar o material para fins comerciais.

Se você transformar ou criar a partir do material, você não pode distribuir o material modificado.

Aracaju: THP, 1ª edição, 2025.

NUTRITION FOR
A HEALTHY AND
APPETIZING MEAL

Caderno de receitas 1ª edição – 2025 1ª

Pesquisadores THP: Saulo Faria Almeida Barretto

Educadoras alimentares: Ana Márcia Conceição Santos
Claudia Regina Pereira Campos
Flavia Carolina da Silva Caxico
Jocicleide da Conceição Salvador
Jussara Silva dos Santos
Maria dos Santos Rodrigues
Maria Ivanete Santana
Valdenice Alves Santos
Renata dos Santos

Reaplicadoras do projeto: Pricila Alves de Oliveira
Silvanete dos Santos Souza

Especialista em agricultura: Maria Carulinda Rodrigues da Silva

Apoio técnico à campo: Anny Gabrielly Santos Oliveira

Coordenadora do projeto: Welancleide Alana Cardoso dos Santos

Projeto gráfico: Antonio Ferreira Marinho Bezerra

Realização: The Human Project

Apoio: CMDCA FMDCA

Parceria: ambev VOA Natural One Bayer Foundation

Apresentação

Olá, educadora alimentar!

Esta proposta foi elaborada para apoiar você, que exerce um papel fundamental na construção de hábitos alimentares e culturais entre as crianças e toda a comunidade escolar.

Ao explorar este livro de receitas, você encontrará recursos práticos pensados especialmente para o contexto da alimentação escolar, valorizando a cultura alimentar local, a inclusão e o uso de ingredientes acessíveis e presentes no cotidiano das famílias. Cada preparação aqui apresentada busca fortalecer tradições, incentivar novas descobertas e promover o compartilhamento de saberes entre crianças, merendeiras, famílias e demais profissionais da escola.

Esperamos que este material seja uma ferramenta de apoio, inspiração e valorização do seu trabalho diário, contribuindo para uma experiência alimentar positiva, educativa e rica em cultura. Que cada receita ajude a construir memórias, fortalecer vínculos e cultivar hábitos que permaneçam ao longo da vida.

Sumário

5 Arroz Colorido
6 Arroz Doce
7 Bolo de Banana
8 Bolo de Beterraba
9 Bolo de Cenoura
10 Caldo de Abóbora com Frango
11 Canja
12 Escondidinho de Carne
13 Farofa de Cuscuz
14 Farofa Nutritiva
15 Frango ao Molho de Tomate
16 Mingau de Aveia
17 Mingau de Milho Verde
18 Mungunzá
19 Omelete de Forno
20 Panqueca Caseira
21 Pirão de Frango
22 Sopa de Feijão
23 Sopa de Legumes
24 Sopa de Verduras
25 Torta de Banana

Receita **01:**

Arroz Colorido

Ingredientes:

- Arroz
- Cenoura ralada
- Milho
- Ervilha
- Cebola
- Alho
- Coentro

Modo de Preparo:

1. Pique a cebola e o alho.
2. Em uma panela, aqueça um fio de água ou óleo e refogue a cebola até ficar transparente.
3. Acrescente o alho e continue refogando até dourar levemente.
4. Adicione a cenoura ralada, o milho e a ervilha, mexendo bem para incorporar os sabores.
5. Acrescente o arroz cru e misture com os legumes.
6. Adicione água suficiente para o cozimento e deixe cozinhar em fogo baixo até secar.

Receita **02:**

Arroz Doce

Ingredientes:

- Arroz
- Leite
- Açúcar
- Canela

Modo de Preparo:

1. Coloque o arroz em uma panela e cubra com água.
2. Cozinhe até que os grãos estejam macios e a água quase seca.
3. Acrescente o leite e o açúcar, misturando bem.
4. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre para não grudar no fundo.
5. Quando engrossar e atingir a cremosidade desejada, desligue o fogo.
6. Finalize com canela em pó por cima.

Receita **03:**

Bolo de Banana

Ingredientes:

- Bananas maduras
- Ovos
- Óleo
- Açúcar
- Farinha de trigo
- Fermento

Modo de Preparo:

1. Amasse as bananas ou bata no liquidificador com os ovos, o óleo e o açúcar.
2. Transfira a mistura para uma tigela e acrescente a farinha, mexendo até incorporar.
3. Adicione o fermento por último, misturando delicadamente.
4. Despeje a massa em forma untada.
5. Leve ao forno pré-aquecido até dourar e passar no teste do palito.

Receita **04:**

Bolo de Beterraba

Ingredientes:

- 2 beterrabas médias cozidas
- 4 ovos
- 2 xícaras de aveia no lugar da farinha de trigo
- 1 xícara de purê de banana no lugar do açúcar
- 1 colher de sopa de fermento
- Canela (opcional)

Modo de Preparo:

1. Bata beterraba, ovos e banana até formar um creme.
2. Misture à aveia e ao fermento.
3. Coloque em forma e asse por 30–35 minutos.

Receita **05:**

Bolo de Cenoura

Ingredientes:

- Cenouras
- Ovos
- Óleo
- Açúcar
- Farinha de trigo
- Fermento

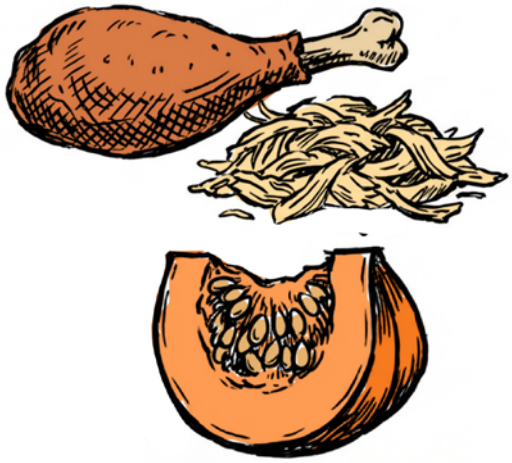
Modo de Preparo:

1. Bata a cenoura picada, os ovos, o óleo e o açúcar no liquidificador até obter creme homogêneo.
2. Em uma tigela, misture o creme com a farinha de trigo.
3. Acrescente o fermento e misture levemente.
4. Leve ao forno em forma untada até assar completamente.

Receita **06:**

Caldo de Abóbora com Frango

Ingredientes:



- ½ abóbora japonesa
- Cebola
- Alho
- Frango desfiado
- Coentro

Modo de Preparo:

1. Corte a abóbora em pedaços e cozinhe até ficar bem macia.
2. Bata a abóbora com um pouco da água do cozimento para formar o caldo.
3. Em outra panela, refogue cebola e alho com um fio de água.
4. Acrescente o frango desfiado e misture bem.
5. Junte o caldo de abóbora e deixe cozinhar por alguns minutos.
6. Finalize com coentro picado.

Receita **07:**

Canja

Ingredientes:

- Arroz
- Frango desfiado
- Cenoura
- Cebola
- Alho
- Coentro

Modo de Preparo:

1. Refogue cebola e alho até dourar levemente.
2. Acrescente o frango desfiado e a cenoura picada.
3. Adicione o arroz cru e misture bem.
4. Cubra com água e deixe cozinhar em fogo baixo.
5. Ajuste o sal e cozinhe até o arroz e a cenoura ficarem macios.
6. Finalize com coentro.

Receita **08:**

Escondidinho de Carne

Ingredientes:

- Macaxeira cozida
- Carne moída ou desfiada
- Cebola
- Pimentão
- Alho
- Coentro
- Ervilha
- Milho

Modo de Preparo:

1. Cozinhe a macaxeira até ficar macia e amasse até formar um purê, adicionando um pouco de leite ou água, se necessário.
2. Em outra panela, refogue cebola, alho e pimentão.
3. Acrescente a carne, a ervilha e o milho, refogando até tudo ficar bem cozido e temperado.
4. Em um refratário, coloque uma camada de purê.
5. Adicione a carne refogada e cubra com mais purê.
6. Leve ao forno por alguns minutos para firmar.

Receita **09:**

Farofa de Cuscuz

Ingredientes:

- Cuscuz cozido
- Cebola
- Alho
- Cenoura ralada
- Ovo
- Coentro

Modo de Preparo:

1. Prepare o cuscuz conforme instruções e reserve.
2. Em uma panela, refogue cebola e alho até dourar.
3. Acrescente o ovo e mexa até cozinhar completamente.
4. Adicione a cenoura ralada e misture.
5. Junte o cuscuz esfarelado e mexa até tudo incorporar.
6. Finalize com coentro.

Receita **10:**

Farofa Nutritiva

Ingredientes:

- Farinha de mandioca
- Ovo de galinha
- Cenoura ralada
- Cebola
- Alho
- Coentro

Modo de Preparo:

1. Refogue cebola e alho em fogo baixo.
2. Acrescente o ovo e misture até cozinhar.
3. Adicione a cenoura ralada e mexa bem.
4. Acrescente a farinha de mandioca aos poucos, mexendo sempre.
5. Finalize com coentro picado.

Receita **11:**

Frango ao Molho de Tomate

Ingredientes:

- Frango desfiado
- Tomate
- Cebola
- Alho
- Coentro

Modo de Preparo:

1. Refogue cebola e alho até dourarem.
2. Acrescente os tomates batidos ou amassados.
3. Cozinhe até formar um molho encorpado.
4. Adicione o frango desfiado e misture bem.
5. Cozinhe por alguns minutos para pegar sabor.
6. Finalize com coentro.

Receita **12:**

Mingau de Aveia

Ingredientes:

- Leite integral, desnatado ou sem lactose
- Aveia
- Açúcar (opcional)
- Canela (opcional)

Modo de Preparo:

1. Coloque o leite em uma panela e adicione a aveia.
2. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre para não empelotar.
3. Acrescente açúcar, se desejar.
4. Cozinhe até engrossar.
5. Finalize com canela.

Receita **13:**

Mingau de Milho Verde

Ingredientes:

- Milho verde
- Leite
- Açúcar
- Pitada de sal.

Modo de Preparo:

1. Bata o milho com um pouco de leite.
2. Peneire a mistura para retirar as fibras.
3. Leve ao fogo e adicione o restante do leite e o açúcar.
4. Mexa sempre até engrossar.
5. Ajuste o sabor com uma pitada de sal.

Receita **14:**

Mungunzá

Ingredientes:

- Milho branco
- Leite
- Açúcar
- Coco (opcional)

Modo de Preparo:

1. Deixe o milho branco de molho por algumas horas.
2. Cozinhe o milho em bastante água até ficar macio.
3. Acrescente o leite e o açúcar.
4. Cozinhe mais um pouco até encorpar.
5. Adicione coco, se desejar.

Receita **15:**

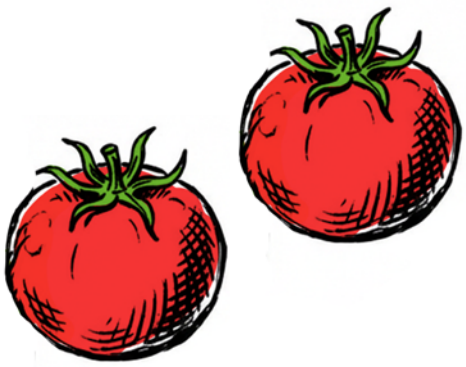
Omelete de Forno

Ingredientes:

- Ovos
- Tomate
- Cebola
- Cheiro-verde.

Modo de Preparo:

1. Quebre os ovos em uma tigela e bata até espumar.
2. Acrescente tomate picado, cebola e cheiro-verde.
3. Tempere com sal mínimo.
4. Despeje em uma forma untada.
5. Leve ao forno até firmar por completo.



Receita **16:**

Panqueca Caseira

Ingredientes:

- Leite
- Ovos
- Farinha de trigo
- Recheio a gosto
- Molho de tomate

Modo de Preparo:

1. Bata o leite, os ovos e a farinha até obter uma massa homogênea.
2. Aqueça uma frigideira e prepare discos de massa.
3. Recheie com carne, frango ou legumes.
4. Enrole e coloque em um refratário.
5. Cubra com molho de tomate.
6. Leve ao forno para aquecer e gratinar levemente.

Receita **17:**

Pirão de Frango

Ingredientes:

- Caldo de frango
- Farinha de mandioca
- Coentro

Modo de Preparo:

1. Aqueça o caldo de frango em uma panela.
2. Aos poucos, acrescente a farinha, mexendo sem parar.
3. Continue mexendo até engrossar e ficar com consistência cremosa.
4. Finalize com coentro.

Receita **18:**

Sopa de Feijão

Ingredientes:

- Feijão cozido
- Macarrão
- Cenoura
- Cebola
- Alho
- Coentro

Modo de Preparo:

1. Bata parte do feijão cozido no liquidificador.
2. Em uma panela, refogue cebola e alho.
3. Acrescente a cenoura picada e refogue.
4. Adicione o caldo de feijão batido e o restante dos grãos.
5. Coloque o macarrão e cozinhe até ficar macio.
6. Finalize com coentro.

Receita **19:**

Sopa de Legumes

Ingredientes:

- Batata inglesa
- Cenoura
- Abóbora
- Macarrão
- Cebola
- Alho
- Temperos à gosto

Modo de Preparo:

1. Corte os legumes em pedaços pequenos.
2. Refogue cebola e alho até dourarem.
3. Adicione os legumes e cubra com água.
4. Cozinhe até ficarem bem macios.
5. Acrescente o macarrão e cozinhe até amolecer.

Receita **20:**

Sopa de Verduras

Ingredientes:

- Couve
- Cenoura
- Chuchu
- Batata inglesa
- Cebola
- Alho

Modo de Preparo:

1. Pique todas as verduras.
2. Refogue cebola e alho.
3. Adicione as verduras e cubra com água.
4. Cozinhe em fogo baixo até tudo ficar macio.
5. Ajuste temperos, se necessário.

Receita **21:**

Torta de Banana

Ingredientes:

- Bananas fatiadas
- Farinha de trigo
- Ovos
- Açúcar
- Manteiga

Modo de Preparo:

1. Unte uma forma e preaqueça o forno.
2. Misture farinha e açúcar em um recipiente.
3. Em outro, misture ovos e manteiga derretida.
4. Monte camadas alternadas de farinha e bananas fatiadas.
5. Despeje a mistura líquida por cima.
6. Leve ao forno até dourar.

Quando compartilhamos comida, compartilhamos também **saúde, cultura, memória e afeto,** e é assim que promovemos **educação alimentar e nutricional para a vida!**

Realização:

thp The Human Project

Apoio:

CMDCA Conselho Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente de Santa Luzia do Itanhi

FMDCA

Parceria:

ambev voa

Natural One

Bayer Foundation

NHAM
NUTRITION FOR
A HEALTHY AND
APPETIZING MEAL